



质必不可少。

3. 科学文化素质

科学文化素质是指从业者对自然、社会、思维、科学知识等人类文化成果认识和掌握的状况和水平。它包括科学精神、求知欲望和创新意识。

科学文化素质是职业素质的基础,一个人科学文化素质如何,直接关系到职业素质的高低。

4. 专业技能素质

专业技能素质是指从业者从事某种职业活动时,掌握和运用专业知识、专业技能的状况和水平。专业知识是建立在科学文化基础之上的与从事的职业密切相关的知识,必须通过专业学习和职业活动获得。专业技能是在领会专业知识的基础上,经过专业学习过程中的实践训练和职业实践而逐步获得的。

从业者只有拥有熟练的专业技能,才能有效地拓展自己的生存空间,增强自身的竞争实力,实现人生价值。

5. 身体心理素质

身体心理素质是指从业者在职业活动中,身体各种机能的状况和水平以及承受挫折、适应环境、调节自我的状况和水平。(具体内容详见本章第四节身心素质的提升)

职业素质是一个有机系统的整体。科学文化素质是基础,专业技能素质是本领,身心素质是支柱,思想政治、职业道德素质是灵魂和保证。大学生应该珍惜大学校园的学习生活,努力学习,积极参加各项有益的活动,在增长科学文化知识的过程中提升思想政治素质,知行合一,德才兼备,和谐成长,为职业生涯的成功奠定基础。

三、提高职业素质的意义

1. 提高职业素质有利于促进人的全面发展

人的一生大部分时间是在职业活动中度过的,职业素质的形成过程就是以专业知识和专业技能为核心的社会文化素质、心理素质和身体素质的整合过程。良好的职业素质有助于促进人的全面发展,促进自身的不断完善。

2. 提高职业素质有利于提高劳动生产率

劳动者的职业素质将影响企业的产品数量和质量,劳动者的职业素质越高,就越能提高劳动生产率。

3. 提高职业素质有利于推动社会发展和科技进步

党的十六大报告指出,全面建设小康社会的目标之一,是全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高。党的十七大报告强调“提高自主创新能力,建设创新型国家,是国家发展战略的核心、提高综合国力的关键。要坚持走中国特色自主创新道路,把增强自主创新能力贯彻到现代化建设各个方面。”我们必须“优先发展教育,建设人力资源强国”。落实好这些要求,对于实现全面建设小康社会的奋斗目标具有重要意义。

只有拥有数以万计的高素质人才,科技才能进步,国家才能繁荣昌盛,社会才能全面



发展。

市场经济带给人们的不仅是个性发展的自由,更多的是竞争激烈的生活环境带来的生存压力。只有根据市场经济的要求调整和充实自己,不断提高自身素质,提高自己谋生的本领,才能更好地在社会上生存、立足和发展。

第二节 职业资格

一、职业资格与职业资格证书制度

1. 职业资格

职业资格是对从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求,是指劳动者达到的从事某种职业的最低要求,即起点标准。

职业资格包括从业资格和执业资格。

(1)从业资格是指从事某一专业(工种)学识、技术和能力的起点标准;从业资格通过学历认定或考试取得,供用人单位参考。

(2)执业资格是指政府对某些责任较大、社会通用性强、关系公共利益的专业(工种)实行准入制度,是依法独立开业或从事某一特定专业(工种)学识、技术和能力的必备标准。执业资格是被承认具有对某些文件签字的权力,且要负法律责任。执业资格必须通过考试方法取得,考试由国家定期举行,实行全国统一大纲、统一命题、统一组织、统一时间。

绝大部分的职业资格证书证明的是从业资格,并不作准入控制;在特定的领域、在一定范围内实行强制性就业准入控制的,是执业资格,国际通行的是注册会计师、执业医师、律师等有限的几个行业。执业资格实行登记注册制,即考试取得的执业资格证书必须经过注册后才能生效。例如:医师执业,必须经国家统一考试,获得执业医师资格后,经注册,在某一地点、类别、范围内从事诊治工作,以确保患者生命健康安全。

职业资格分别由国务院劳动、人事行政部门通过学历认定、资格考试、专家评定、职业技能鉴定等方式进行评定,对合格者授予国家职业资格证书。比如医师执业资格归卫生部、律师执业资格归司法部、会计师执业资格归财政部等。

2. 职业资格证书制度

职业资格证书制度是劳动就业制度的一项重要内容,也是一种特殊形式的国家考试制度。它是指按照国家制定的职业技能标准或任职资格条件,通过政府认定的考核鉴定机构,对劳动者的技能水平或职业资格进行客观公正、科学规范的评价和鉴定,对合格者授予相应的国家职业资格证书。

在我国,劳动和社会保障部是职业资格证书颁发的最高执行机构,也是唯一的有权力发放资格证的机构,它负责组织职业资格的考试工作,组织专家学者建立各种行业的职业资格的文化素质和技术素质标准以及向条件合格者颁发国家职业资格证书。

实施职业资格证书制度的法律依据:《劳动法》第八章第六十九条规定:“国家确定职业



分类,对规定的职业制定职业技能标准,实行职业资格证书制度,由经过政府批准的考核鉴定机构负责对劳动者实施职业技能考核鉴定”。《职业教育法》第一章第八条明确指出:“实施职业教育应当根据实际需要,同国家制定的职业分类和职业等级标准相适应,实行学历文凭、培训证书和职业资格证书制度”。这些法规确定了国家推行职业资格证书制度和开展职业技能鉴定的法律依据。

国家推行职业资格证书制度的意义:开展职业技能鉴定,推行职业资格证书制度,是落实党中央、国务院提出的“科教兴国”战略方针的重要举措,也是我国人力资源开发的一项战略措施。这对于提高劳动者素质,促进劳动力市场的建设以及深化国有企业改革,促进经济发展都具有重要意义。

3. 职业资格证书

职业资格证书是表明劳动者具有从事某一职业所必备的学识和技能的证明。它是劳动者求职、任职、开业的资格凭证,是用人单位招聘、录用劳动者的主要依据,也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件。国务院关于《中国教育改革和发展纲要》的实施意见中确定:逐步建立学历文凭和执业资格两种证书制度,组建执业资格委员会,制定各种职业的岗位规定和录用标准。

职业资格证书包括《从业资格证书》和《执业资格证书》。

《从业资格证书》是建立在从业资格确认的基础上,通过学历认定或考试取得的,从业资格确认由省、自治区、直辖市人力资源和社会保障部门会同业务主管部门组织实施。

《执业资格证书》是国家对特殊行业或开展业务规定资格准入的凭证,即没有此类资格证书不能从事某一行业或开展某项业务。执业资格证书制度是国家对某些承担较大责任,社会通用性强,关系国家、社会公共利益的重要专业岗位实行的一种管理制度,实行全国统一考试取得证书、注册有效和政府监管。凡具备相关专业规定的学历、实践工作年限的专业技术人员都可以报考。取得执业资格证书并经过规定机构注册登记者,可以依法独立执业。执业资格证书由人力资源和社会保障部和国务院有关主管部门共同印制,一般注册三年有效。目前,我国已有近 20 个专业建立了执业资格制度,其中部分专业实行注册制度,如注册会计师,房地产估价师,注册建筑师,注册律师,注册拍卖师,注册结构工程师,注册税务师,监管工程师等,有的专业还只是实行考试制度,如医师、药师、中药师、统计员、教师、法律顾问、价格监证师、珠宝玉石质量检验师等。

我国职业资格证书分为五个等级:初级技能(职业资格五级)、中级技能(职业资格四级)、高级技能(职业资格三级)、技师技能(职业资格二级)和高级技师技能(职业资格一级)。

职业资格证书作用:①为技能人才培养开辟广阔道路;②促进劳动力市场建设发展;③提高企业管理水平和效益;④提高劳动者的能力和地位。

职业资格证书用途:是国家对劳动者职业(工种)学识、技术、能力的认可;是劳动者具有从事某一职业所必备的学识和技能的证明;它是劳动者求职、任职、开业和上岗的资格凭证;是用人单位招聘、录用劳动者的主要依据;也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件。



二、职业技能鉴定与就业准入

1. 职业技能鉴定

职业技能鉴定是一项基于职业技能水平的考核活动,属于标准参照型考试。它是由考试考核机构对劳动者从事某职业所应掌握的技术理论知识和实际操作能力做出客观的测量和评价。职业技能鉴定是国家职业资格证书制度的重要组成部分。

1) 职业技能鉴定的主要内容

国家实施职业技能鉴定的主要内容包括职业知识、操作技能和职业道德三个方面。这些内容是依据国家职业技能标准、职业技能鉴定规范(即考试大纲)和相应教材来确定的,并通过编制试卷来进行鉴定考核。

2) 职业技能鉴定的主要方式

职业技能鉴定分为知识考核和操作技能考核两部分。知识考核一般采用笔试,技能考核采用现场操作,如加工典型工件、生产作业项目、模拟操作等方式进行。所用试题须从国家职业技能鉴定统一题库库提取。计分一般采用百分制,两部分成绩都在60分以上为合格,80分以上为良好,95分以上为优秀。

2. 就业准入

1) 什么是就业准入

就业准入是指根据我国《劳动法》和《职业教育法》的有关规定,对从事技术复杂、通用性广、涉及国家财产、人民生命安全和消费者利益的职业(工种)的劳动者,必须经过培训,并取得职业资格证书后,方可就业上岗。实行就业准入的职业范围由国家劳动和社会保障部确定并向社会发布。

2) 国家对实行就业准入的具体规定

职业介绍机构要在显著位置公告实行就业准入的职业范围;各地印制的求职登记表中要有登记职业资格证书的栏目;用人单位招聘广告栏中也应有相应职业资格要求。职业介绍机构的工作人员在工作过程中,对国家规定实行就业准入职业,应要求求职者出示职业资格证书并进行查验,凭证推荐就业;用人单位要凭证招聘用工。

新生劳动力从事就业准入职业的,就业前必须经过1~3个月的职业培训,并取得职业资格证书;对招收未取得相应职业资格证书的用人单位,劳动监察机构应依法查处,并责令其改正;对从事个体工商经营的人员,要取得职业资格证书后到工商部门办理开业手续。

3) 就业准入

2000年3月16日,劳动和社会保障部第6号令发布的《招用技术工种从业人员规定》(2000年7月1日施行)确定了实行就业须持职业资格证书就业和工种(职业)目录。对90个工种实行就业准入,分别是:

(1)生产、运输设备操作人员:车工、铣工、磨工、镗工、组合机床操作工、加工中心操作工、铸造工、锻造工、焊工、金属热处理工、冷作钣金工、铸配钳工、涂装工、装配钳工、工具钳工、锅炉设备装配工、电机装配工、高低压电器装配工、电子仪器仪表装配工、电工仪器仪表装配工、机修钳工、汽车修理工、摩托车维修工、精密仪器仪表修理工、锅炉设备安装工、变电设备安装工、维修电工、计算机维修工、手工木工、精细木工、音响调音员、贵金属首饰手工制



作工、土石方机械操作工、砌筑工、混凝土工、钢筋工、架子工、防水工、装饰装修工、电气设备安装工、管工、汽车驾驶员、起重装卸机械操作工、化学检验工、食品检验工、纺织纤维检验工、贵金属首饰钻石宝玉石检验员、防腐蚀工。

(2) 农林牧渔生产人员: 动物疫病防治员、动物检疫检验员、沼气生产工。

(3) 商业、服务业人员: 营业员、推销员、出版物发行员、中药购销员、鉴定估价师、医药商品购销员、中药调剂员、冷藏工、中式烹调师、中式面点师、西式烹调师、西式面点师、调酒师、营养配餐员、餐厅服务员、前厅服务员、客户服务员、保健按摩师、职业指导员、物业指导员、物业管理员、锅炉操作工、美容师、美发师、摄影师、眼镜验光师、眼镜定配工、家用电子产品维修工、家用电器产品维修工、照相器材维修工、钟表维修工、办公设备维修工、保育员、家政服务员、养老护理员。

(4) 办事人员和有关人员: 秘书、公关员、计算机操作员、制图员、话务员、用户通信终端维修员。

三、新职业为我们打开新天地

自 2004 年 8 月劳动和社会保障部建立新职业发布制度以来, 经过充分严谨的论证、深入细致的筛选、市场经济的检验, 目前已发布了 5 批共 50 个新职业。新职业发布制度的建立和实施, 深刻反映了我国劳动力市场的需求方向, 对就业方向 and 就业选择产生了深刻影响, 促进了就业和职业教育的发展。

新职业主要包括全新职业和更新职业。它的开发和评定, 不仅以是否热门职业和从业人数多少为标准, 更重要的是考虑这个职业是否具备了较高的技能性, 是否具有向大众推广的可行性, 以及这个职业将产生的社会影响和价值。

※ 阅读资料 ※

国家人力资源和社会保障部公布的十二批新职业

自 2004 年新职业信息发布制度建立以来, 已向社会发布了 12 批共 122 个新职业信息。

第一批(9 个): 形象设计师、锁具修理工、呼叫服务员、水生哺乳动物驯养师、汽车模型工、水产养殖质量管理员、汽车加气站操作工、牛肉分级员、首饰设计制作员。

第二批(10 个): 动画绘制员、景观设计师、宠物健康护理员、建筑模型设计制作员、会展策划师、数字视频(DV)策划制作师、模具设计师、商务策划师、客户服务管理师、家具设计师。

第三批(10 个): 信用管理师、网络编辑员、房地产策划师、职业信息分析师、玩具设计师、黄金投资分析师、企业文化师、家用纺织品设计师、微水电利用工和智能楼宇管理师。

第四批(11 个): 健康管理师、公共营养师、芳香保健师(SPA)、宠物医师、医疗救护员、计算机软件产品检验员、水产品质量检验员、农业技术指导员、激光头制造工、小风电利用工、紧急救助员。

第五批(10 个): 礼仪主持人、水域环境养护保洁员、室内环境治理员、霓虹灯制作员、印前制作员、集成电路测试员、花艺环境设计师、计算机乐谱制作师、网络设计师、数字视频合成师。

第六批(14 个): 数控机床装调维修工、体育经纪人、木材防腐师、照明设计师、安全防范



设计评估师、咖啡师、调香师、陶瓷工艺师、陶瓷产品设计师、皮具设计师、糖果工艺师、地毯设计师、调查分析师、肥料配方师。

第七批(12个):房地产经纪师、品牌管理师、报关员、可编程序控制系统设计师、轮胎翻修工、医学设备管理师、农作物种子加工员、机场运行指挥员、社会文化指导员、宠物驯导师、酿酒师、鞋类设计师。

第八批(10个):会展设计师、珠宝首饰评估师、创业咨询师、手语翻译员、孤残儿童护理员、城轨接触网检修工、数控程序员、合成材料测试员、室内装饰装修质量检验员。

第九批(10个):衡器装配调试工、汽车玻璃维修工、工程机械修理工、安全防范系统安装维护员、助听器验配师、豆制品工艺师、化妆品配方师、纺织面料设计师、生殖健康咨询师和婚姻家庭咨询师。

第十批(10个):劳动关系协调员、安全评价师、玻璃分析检验员、乳品评鉴师、品酒师、坚果炒货工艺师、厨政管理师、色彩搭配师、电子音乐制作师、游泳救生员。

第十一批(8个):动车组司机、动车组机械师、燃气轮机运行值班员、加氢精制工、干法熄焦工、带温带压堵漏工、设备点检员、燃气具安装维修工。

第十二批(8个):皮革护理员、调味品品评师、混凝土泵工、机动车驾驶教练员、液化天然气操作工、煤气变压吸附制氢工、废热余压利用系统操作工、工程机械装配与调试工。

对新涌现的职业进行分析,可以发现一些特点并把握重要方向,从而使就业更加合理,人才流动逐渐有序。劳动保障部发布的新职业体现了两个人才流向的特点。第一,这些新职业基本上都集中在现代服务业,主要是管理、策划创意、设计和制作,其特点是不仅要求从业人员有较高的理论知识素养,而且要有较强的动手能力,属于高技能人才中的知识技能型人才。第二,这批新职业的产生说明我国的职业结构正在发生变化,从传统的以第二产业生产制造业为主,逐渐向以第三产业为主发展。从业人员增加较多,就业机会也将有较大的增加。

※案例分析※

如何看待校园“考证热”

我国现在有几十个行业采取了职业准入制度,因此,在“考证时代”,大学校园出现“考证热”也就不足为怪。目前在大学校园内,除传统的英语等级证、计算机等级证外,还有多种证书,如计算机技术与软件专业资格(水平)考试以及微软认证考试等多类考试,证书门类多达几十种;各专业领域内也有各种各样的职业资格认证。

考证一般属于学生的个人行为,因缺乏比较权威、科学的引导,为此引发了不少问题,盲目考证会给大学生带来沉重负担,例如经济负担、时间负担、心理负担等。

【点评】辛苦考证增添就业砝码,文凭是知识的证明,职业资格证书则是对职业能力的要求。有了文凭,再去考各种不同的证书,说明大学生对能力这种外在表现的认识有了提高,这是与时俱进的。

大学生应该理性地对待考证,应该说,考证在某种程度上对学生开阔视野、增强本领起到了一定的促进作用,但不应该把就业的砝码完全压在几张证书上面,更不应该忽视自己专业课程的学习。考证应结合自身实际,联系自己所学专业 and 未来的职业,有选择地进行。

重证书更重能力,注重自身能力的培养,做到考证和能力并重,才能符合用人单位的要求。



第三节 知识经济时代对职业素养的新要求

职业素养是指专业知识、专业技能和专业能力等与职业直接相关的基础能力和综合素养。知识经济时代对从业人员的职业素养提出了更高的要求,从业人员仅仅具有宽广的专业基础和娴熟的工作技能已经跟不上时代的步伐,他们还须具备高的诚信度,强的学习力,较好的人际沟通与合作能力,较强的情绪自我管理能力和挫折承受力,才能顺应知识经济时代社会竞争激烈、人际交往频繁、工作压力加大等特点的要求。今天的大学生就是明天的从业人员,大学生要以从业人员的职业素养要求提前规范自己的行为,为以后走上工作岗位做好准备。

一、诚信度

“诚信”即忠诚老实、诚恳待人,以信用取信于人。诚信度即诚信到达的程度。诚信度是衡量一个部门文明程度的指标,也是知识经济时代对从业人员这一特殊群体提出的基本要求,因为诚信是一个部门存在和发展的基础,从业人员的诚信是部门诚信的外显标志,从业人员在工作、学习、生活等各个层面都应该保持高的诚信度。

1. 从业人员在工作中要有诚信

主要体现为从业人员与其工作岗位、从业人员之间的诚信。从业人员对其工作岗位的诚信主要体现为两方面:一方面体现为从业人员应严格遵守国家法律法规、遵守所在部门的规章制度,不做违反法律和规章制度的事情,不做损公利己的事情,不要把单位办公用品视作私有物随意处置,或奢侈浪费或据为己有。另一方面体现为从业人员对待本职工作的态度,从业人员要具有职业人的精神,兢兢业业做好本职工作,按岗位章程保质保量完成本职工作。

从业人员对工作的诚信还体现为对同事的诚信,包括对上级管理层和对其他人员的诚信。对上级管理层的诚信表现为态度上要谦和得体、不卑不亢、不阿谀奉承,行动上不夸大其词表现自己,不在领导面前搬弄是非,敢于在适当时候提出与上级管理层不同的意见,敢于拒绝上级管理层不合理要求。从业人员对于其他同事应真诚相待,在工作中公平公正竞争和合作,在生活中真诚相助,有什么问题要开诚布公说出来,避免相互拆台、明争暗斗、相互推诿现象发生。

2. 从业人员在学习中要有诚信

从业人员的学习表现为两方面:一是提高学历层次,以正当途径获得学历文凭,通过努力提高职业素养;二是切实提高工作技能,或向有经验的工作人员学习,或接受专门的培训机构培训,切实提高专业技能的同时获取职业资格证书。

3. 在生活中树立诚信

生活小节最能体现人的诚信意识,从业人员应遵守社会公德,从生活点滴开始以诚信要求自己,不说假话,不编造虚假信息,不欺诈蒙骗任何人,严格遵守对别人许下的诺言,不偷



窃别人财物,借别人东西按时归还等。

大学生在校期间,就应该做一名诚信的公民,具有诚信意识,对待学习和就业都要以诚信的标准严格要求自己,考试不作弊,毕业找工作不制造虚假信息,一旦与用人单位签约就要遵守约定。

二、学习力

“学习力”作为舶来语,指学习的能力,可以理解为学习所投下的力气和所采用的方式、所把握的轻重等。一流的从业人员同样也是一流的学习者。知识经济时代要求从业人员不断学习,不断扩充理论知识和提高工作能力。从业人员唯有学习,不断提高学习力,才能适应市场和客户的需要,才能顺应知识经济时代的要求。这就要求从业人员做到以下几点:

1. 树立终身学习的理念

不少从业人员在工作中都体会到了以前所学知识不够用,而新涌现的学科或知识自己不熟悉,自己的知识似乎过时了,一些从事理工科类工作的人员在这一点上体会更深刻。特别是进入知识经济时代后,知识的老化速度大大加快,新的科学知识、新的产业、新的岗位要求不断产生,人们不学习新知识就会落伍、下岗、失业。所以,所有的从业人员不论以前的知识和经验多么丰富,都要作好终身学习的准备,不断学习,活到老学到老。

2. 有主动学习的愿望

在知识经济时代,知识发展日新月异,技术也相互渗透,多年长期从事单一专业领域工作会削弱人的学习力,结果可能造成知识面窄、思路不开阔、难以创新。从业人员应该明白知识经济时代对人的知识、技术、能力、素质等方面的要求在不断地变更也不断严格,意识到在一个岗位上要有所发展、有所创新,必须不断提高业务技术素质和工作水平,不断提高自我学习力,做一个学习型的人,要有“我要学”的求学愿望。

从业人员要有强烈的个人远景和美好的生涯设计,具有发自内心的积极进取精神,一方面积极创造和把握机会,如不断接受各种针对性的培训、学历进修、学习交流等,所有这些不是为片面追求标志意义的某一学习结果证书,而更注重在学习过程中获得的感知、理解、思考。另一方面,在工作中学习,努力使工作学习化,在工作中不断发现新知识,并将新知识及时、有效地应用到工作中去,将每一项工作视为一个学习机会,将工作学习一样对待,一样要求,从工作中学习新知识、新理论、新方法,并促进专业知识水平的提高。

3. 学会学习

从业人员一边工作一边学习,学习时间较为分散,要在短时间内快速提高技术水平,必须先学会学习。首先,制订个人学习计划,有了计划才能使学习有系统、有条理、有步骤,才能做到心中有数。在制订计划时应以最重要的学习内容为中心,避免眉毛胡子一把抓。时间安排要有弹性,学习、工作和休息的安排上要相互间隔、交错进行。这样既能合理利用时间又能提高学习和工作效率。其次,明确学习目标。从业人员学习目标的制定,一是要制定长远目标和阶段性目标,把阶段性目标的实现作为长远目标的铺垫;二是个人目标的制定要与组织的目标一致,以减少个人能力发展方向与组织对员工专业要求方向之间的不对口;三是保持学习的毅力,学习是一种需要不断付出劳动的辛苦的活动,要求从业人员一直保持学



习的坚韧性,不断增强学习的耐力和毅力,保持不衰的学习动力、旺盛的学习热情和健康向上的生活态度,克服固有的惰性和学习障碍,主动抵制不利于学习的各种诱惑。

大学生应该及早作好学习力方面的准备,树立终身学习的理念,选择正确的学习目标,制订合理的个人学习计划,积极主动地投入到学习中。

三、情绪的自我管理能力

情绪指人们对环境中某种客观事物和现象所持态度的身心体验,它包括情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对情绪刺激的认知等复杂成分。情绪管理是对个体或群体的情绪进行控制和调节的过程。情绪的自我管理是人们对自身情绪的认识、协调、引导、控制和纠正的过程,以达到建立良好的情绪状态的目的。

在竞争显著增长的知识经济时代,各种社会关系向更复杂方向变化,而情绪问题经常处于前沿地位。从业人员必须对情绪能够自我管理。一个善于管理情绪的人具有能洞察人生价值、揭示人生目标的悟性,有克服内心矛盾冲突和协调人际关系的技巧,有可以在顺境中和逆境中穿梭自如的能力。能准确地了解自己的真情实感,理智地克服冲突,有延迟满足暂时欲望的克制力。能真诚地理解社会,设身处地地为他人着想,永恒地鞭策自我、激励人生、坦然地面对人生的一切遭遇。在一个组织中从业人员如果能够不断地保持积极的情绪,有助于工作效率的提高和工作品质的改善。保持积极的情绪要求从业人员做到以下几点:

1. 正确认识自身职业

情绪心理学研究表明,认知在情绪产生中起着重要的决定性作用,通过判断评估刺激物是否符合个体的需要,从而产生肯定或否定的情绪。从业人员要能爱岗敬业,身处各种复杂的价值观趋势冲突而能冷静处置,前提是必须在理念上对自身职业的深层内涵有充分的认知。从业人员要以积极状态从事工作,首先必须对工作本身的任务、意义与组织当前和未来的关系问题有正确清醒的认知。不仅如此,从业人员还应该把他所从事的劳动看做是发挥个人才能、参与价值创造以致个人达到自我实现、自我完善的境界的一种重要形式。只有这样,从业人员才能对自身的价值有明确的定位,对职业本身才有可能产生积极的情绪准备。

2. 恰当地自我评价

稳定而健康的情绪状态来源于对自我的清醒、深刻的认知。从业人员应当对自己,尤其对自身的职业技能有清醒的认识,只有当自己充分了解了自身的能力特点时,才能确定适合自己的恰当追求目标,并通过艰苦努力来实现预定的目标。如果仅凭良好的愿望和热情盲目地制定不恰当的目标,往往在目标达成上出现困难,使自己在心理上蒙受打击,产生挫折体验,并对自信心和心境造成不良影响。因此,在工作活动中,从业人员在职业活动中应当理智地认识到自身的能力结构特点。此外,从业人员在职业活动中应当理智地认识到,每个人都不是完美无缺的,在个性、能力、价值观、行为习惯等各个方面,每个人都有优点和不足之处。从业人员不论对自己还是对他人都不能有不切实际的过高期望,否则期望值过高,遇事又解决不好,在倍感失望时,会产生不良情绪反应。所以,从业人员应当学会自我悦纳,正确地评价自我。

3. 广泛地交流与沟通

知识经济时代也是交流与沟通的时代,人与人之间的接触越来越频繁,从业人员除了自



身角色外,还承担了其他多重社会角色,角色本身的责任与义务,角色间的冲突和矛盾,常会使从业人员陷入深深的困惑之中,引起情绪上的不良反应。从业人员应当有意识地扩大交流与沟通的范围,加强与老朋友、老同学、老乡、同事的联络与往来,使不良情绪得以正当地宣泄。此外,在与他人交流与沟通过程中从业人员还应当积极参加各项社会活动,与群体其他成员或其他社会群体进行思想上的沟通和情感上的交流。这种积极的社会活动可以使人感受到充足的社会安全感和人际信任感,大大增强了从业人员的积极情绪。

4. 对职业结果恰当地归因

从业人员对职业活动的不同归因,会不同程度地影响着他们的情绪。心理学认为,人往往有四种归因因素:努力(内部的、不稳定的)、能力(内部的、稳定的)、运气(外部的、不稳定的)以及任务难度(外部的、稳定的)。如果从业人员将成功归因于能力或任务难度这两个稳定的因素,或将成功归因于努力这一可控因素,他们今后可能会信心百倍,努力完成工作。如果从业人员将成功归因于运气之类不可控的因素,他们会感到非常幸运,并希望今后仍碰到好运。如果从业人员将失败归因于能力、任务难度这样不可控的因素,那么就有可能听任失败、压抑无助、情绪低落、一蹶不振。如果从业人员将失败归因于努力、运气这类不稳定的因素,遇到类似任务时,会通过努力或寻求好的机遇来改变以往的局面。因此,不同的结果归因对从业人员的自信心和工作情绪有着直接的联系。从业人员应当根据自身的情绪,做出恰当的归因,避免归因不当所造成的心理失衡和情绪低落。

5. 克服不良性格因素

不良情绪的内在原因是人的性格弱点,具有狂躁、多疑、多虑、恐慌、过分紧张、拘谨、自卑、压抑、孤僻、嫉妒等不良性格特点的人更容易产生不良情绪,要改变不良情绪就要从改变个人性格开始。虽然性格具有很强的稳定性,但从业人员要有意识地控制和调节自己的不良性格,提高认识,改变不合理的态度和行为方式,建立豁达的心态,逐步形成稳定、平和的情绪状态。

6. 坦然面对并控制负面情绪

在工作中,从业人员难免会遇到不良刺激而出现负面情绪反应,应当学会坦然面对并控制自己的负面情绪。首先,当发现自己处于愤怒激动状态时,要暗示自己并延缓行动,可以通过及时告诫和提醒自己制怒、及时脱离现场、接受他人劝解、换位思考等途径调节不良情绪。其次,从业人员应当理智面对哀伤情绪,生活中从业人员难免遇到不愉快甚至是痛苦哀伤的事情,如果长期积压得不到合理宣泄,就可能有损于心理健康,从业人员应当及时合理地宣泄,或以高级形式升华。再者,清醒面对压力。从业人员可能面对来自各方面的种种压力,将压力转化成激励自我成长的原动力是较好地面对压力的处理方式,如果压力太大则应当寻求适当的方式释放。

大学生正日渐成熟,要有情绪的自我管理能力,理智地控制和调节自己的不良情绪,这既是大学生年龄阶段加强自身修养应该做到的,也是走上工作岗位前的必要准备之一。

四、挫折承受力

挫折承受力指个体在遭遇挫折时对挫折的忍受程度,能否经得起打击和压力,能否摆脱



和排解困境而使自己避免心理与行为失常的一种耐受力。亦是个体适应挫折、抵御挫折和应付挫折的一种能力。

知识经济时代是竞争的时代,是人际关系变得更加复杂和微妙的时代。从业人员在工作、学习、生活中难免会遇到这样或那样的困难和挫折,只有挫折承受力强的人,才能在挫折面前保持正常的行为能力,采取理智的态度和正确的方法应对挫折,才能更好地适应社会竞争和保持健康的心理。因此,知识经济时代要求从业人员要有较强的挫折承受力。要具备较强的挫折承受力需要做到以下几点:

1. 能够正视挫折

挫折,是指个人在从事有目的的活动过程中,遇到难以克服的障碍或干扰,致使个人动机不能实现、需要得不到满足的情绪状态。它包含挫折情境、挫折反应和挫折认知三层含义:其一,挫折情境,指阻碍目标实现的各种主、客观因素,包括自然环境和社会环境因素,其中社会环境因素对人动机的阻碍,较自然环境因素影响更大更深远,如考试不及格、比赛未能获得名次;其二,挫折反映,指由某种障碍和干扰使需要得不到满足而产生的愤怒、恐惧、焦虑、攻击或躲避等不良情绪反应,也称为挫折固守;其三,挫折认知,即对挫折情境的知觉、认识和评价。在这三方面中,挫折认知、评价是产生挫折的关键。在遇到挫折后,人们往往会体验到这种挫折感受,从而不能进行有效的思维,抑或采取有效的行动来解决矛盾。所以,对于每个人来说,最重要的是要避免挫折感的产生。古人说:“人生逆境十之八九,顺境十之一二。”在人生道路上,对大学生来说,挫折是不可避免的。

挫折是人生的一部分,人生旅途总会遭遇领导批评、工作不顺利、被人嫉妒或压抑、经济拮据、发生疾病、家庭不幸等挫折,关键是从业人员如何认识它和对待它。如果对挫折有了充分的认识,做好了充分的准备,认识到挫折是人生成长过程不可避免的,并且敢于正视挫折,不灰心,不低头,不后退,敢于向挫折挑战,就能把挫折当作进步的阶梯、成功的起点,从而不断取得进步。

2. 优化自身人格品质

挫折刺激正是通过人的认知作用于情绪进而产生心理反应。对挫折的认知不同会影响人对挫折的知觉判断,不同的人对相同的挫折情景所产生的主观心理压力也不尽相同,如具有脾气暴躁、心胸狭窄、好猜疑、意志薄弱、自我偏颇等不良性格特点的人遇到事情更容易有挫折感。为了提高挫折承受力,从业人员应主动地培养自己良好的人格品质,改变那些不适应发展的人格品质。重点应培养自信乐观、自强不息、宽容豁达、开拓创新等品质。只要拥有这些良好的人格品质,从业人员即使在工作、生活、学习中遇到不如意的事情,也能主动应付,坚强不屈,勇于探索解决问题的新途径。

3. 善于运用心理防御机制

心理防御机制是一种心理适应性反应,当个体受到挫折时会采用习惯性的应对方式来消除或减轻内心焦虑、罪恶感以及维护自尊心免于受到伤害。心理防御机制有很多,如补偿、替代、文饰、压抑、否定、投射、反向、退化、幻想、转移、升华、幽默、利他等。心理防御机制与挫折一样,具有积极与消极两方面作用。从业人员在运用心理防御机制应对挫折时,要有意识地注意发挥它们的积极作用,克服它们的消极影响,多使用建设性的防御机制,如升华、



利他、幽默等,既释放了精神能量,又获得了社会的承认和赞许,利己利人;适度运用替代性、逃避性、掩饰性的防御机制,如替代、文饰、幻想等;尽量减少使用攻击性的防御机制。

※ 阅读资料 ※

轮椅上的大师

斯蒂芬·霍金(1942—)是20世纪享有国际盛誉的伟人之一,英国理论学家,世界公认的引力物理科学巨人。人们总是把霍金和爱因斯坦、牛顿相提并论,他现在是牛顿曾担任过的剑桥大学的卢卡逊数学教授,是当今世界上继爱因斯坦之后最杰出的理论物理学家。他的黑洞蒸发理论和量子宇宙论不仅震动了自然科学界,并且对哲学和宗教的发展也有深远影响。从宇宙大爆炸的奇点到黑洞辐射机制,霍金对量子宇宙的发展做出了杰出的贡献。1974年,霍金当选为英国皇家学会最年轻的会员。

霍金一方面对艰深的宇宙进行着最为深刻的思考,另一方面一直努力进行着科普的宣传和介绍。他的科普著作《时间简史》将最艰深的理论问题与大众最普遍的兴趣结合了起来。这部著作在世界上的发行量已超过2500万册,成为世界上最畅销的科普读物。他的新书《果壳里的宇宙》获得2002年度安万特科学图书奖,该奖项是世界最知名的科普图书奖之一。目前,霍金正在着手将《时间简史》改写成适合青少年阅读的版本。

探索宇宙时空的杰出科学成就,使得霍金成为当今世界最具传奇色彩的科学家之一。但更具传奇性的是,他所有的这些贡献都是在他患卢伽雷病40余年而被禁锢在轮椅上的情况下做出的,这才是真正空前的。1963年,由于患有卢伽雷氏症(肌萎缩性侧索硬化症),他不得不被禁锢在轮椅上,他全身唯一能动的是左手的三根手指和部分面部肌肉。近年,他又在一次手术后失去了发声能力,与人交流需依靠计算机合成语音。由于患病,他瘦弱得实在令人吃惊,总是斜着头,即使笑起来也特别勉强。《时间简史》的中文译者是这样描述他第一次见到霍金时的情景:“门打开后,忽然脑后响起一种非常微弱的电器的声音,回头一看,只见一个骨瘦如柴的人躺在电动轮上,他自己驱动着电开关,我尽量保持礼貌而不显出过分吃惊,但是他对首次见到他的人对其残废程度的吃惊早已习惯。他要用很大努力才能举起头来。在失声之前,他只能用非常微弱的变形的语言交谈,这种语言只有在陪他工作、生活几个月才能通晓。他不能写字,看书必须依赖于一种翻书页的机器,读文献时必须让人把每一页摊平在一张大办公桌上,然后他驱动轮椅如蚕吃桑叶般地逐页阅读。”

人们不得不对人类中居然有以如此坚强的意志去追求终极真理的灵魂从内心产生深深的敬意。很难想象像霍金这样的残疾人,生活中的大多数事情却都要自己做,不愿意让人家帮忙。他坐着轮椅自己驱动,努力使自己像普通人一样。每天他必须驱动轮椅从他的家——剑桥西路5号,经过美丽的剑河、古老的国王学院驶到银街的应用数学和理论物理系的办公室。该系为了使他的轮椅行走便利而修了一段斜坡。由于他意志坚强,所以他才会不断突破生命的一个个禁区,并取得巨大的成就。1985年,他因咽喉发炎,进行了气管切除手术,手术后再也无法讲话了。医生当时说他剩下的时间没有多少年了,可是他一再突破预言,绽放他顽强的生命力。在医生预言之后,他写信给朋友说他很骄傲,因为他生了个儿子!尽管霍金身残如此,可他到处演讲、旅行,他的精力甚至超过了平常人。因为霍金坐轮椅,平时很难外出交流。通过旅行,他就可以得到一种满足。

更重要的是,他对学术活动一直很重视,也乐于做科普工作,向世界各地的人们宣传科



学思想。

一个身躯行动如此艰难的人,是怎样成功地攀上科学的高峰的呢?人们设法探寻霍金的内心世界。“我觉得残疾并不影响我的研究。”他说。霍金热爱生活,在科学研究之外,家庭生活和古典音乐给了他巨大的快乐。霍金是一个生活的斗士,他的武器是乐观的生活态度。霍金念大学时的朋友诺蔓·狄克斯这样评价霍金:我们可以相信,当他所热爱的东西都失去时,他不仅坚强地活着,而且伟大地活着,那么他所带给我们的不仅仅的科学的智慧,还有人类最可贵的精神。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”大学生朋友们,你的生命如果是一把披荆斩棘的剑,那么,挫折就是一块不可缺少的“砥石”。为了使青春的“剑”更锋利些,就勇敢面对挫折的磨砺吧!

4. 善于自我心理调适

从业人员遭遇到挫折后,会产生紧张焦虑的情绪,这种情绪必须通过某种形式宣泄出来,心理才能平衡。如果这种紧张和焦虑得不到宣泄,那么随着负面情绪的增多,往往会导致心理障碍。具有心理障碍的从业人员不可能正常地从事工作,也不可能充分地发挥个人的能力,从而影响工作效率,甚至可能有些严重者会以消极怠工或其他形式报复组织或社会。因此,当从业人员因挫折产生消极情绪时,应当用恰当的方式及时宣泄出来,如向人倾诉苦恼、进行体育运动、听音乐、参与其他娱乐活动、转移注意力、访友、旅游等。

多数大学生在学生生涯中是一帆风顺的,很少遇到挫折,也缺乏对挫折的应对能力。在大学生成长过程中加强挫折教育,对培养大学生克服挫折的能力显得尤为重要。

第四节 专业学习与职业发展

专业学习与职业发展是连续的过程,职业发展是专业学习在岗位上的体现,专业学习为职业发展做准备。为了使专业学习与职业发展更好地衔接,大学生在大学期间应该以职业发展为目标制定合理的专业学习计划,注重能力的自我培养和身心素质的提升。

一、专业学习计划

专业学习计划包括学校和院系统一设置的专业学习计划(含有专业设置、课程安排、学时学分比重等)和学生个人的专业学习计划(即学生根据学校和院系的专业计划以及个人的特点设定一套符合自己专业学习需求的计划),在这里,专业学习计划主要指个人的专业学习计划。在大学的專業学习中,制定缜密科学的专业学习计划对一个人学习成功是十分重要的。科学合理的专业学习计划不仅能提高学习效率,有效地提高专业学习成绩,而且能磨炼个人意志,锻炼个人的个性品质,进而使自己的综合素质得到全面提高。

1. 专业学习计划的内容

个人的专业学习计划应当包括以下 3 方面的内容:

(1)明确的专业学习目标。也就是大学生通过专业学习达到预期的结果,在专业基本理



论、基本知识和基本技能方面达到的水平,在专业能力方面和实际应用方面达到的目标等。

(2)进程表。即学习时间和学习进度安排表,包括三个层次,一是总体学习时间和学习进度安排表,即大学期间如何安排专业学习进程。二是学期进程表,可以把一个学期的全部时间分成三个部分:学习时间、复习时间、考试时间。分别在三个时间段内制订不同的学习进程表。三是课程进度表,是大学生在每门课程中投入的时间和精力的体现。大学生不应该把可利用的时间平均分配到各门课程中,而是要根据学习基础、学习能力、学习意向、各门课程的难易程度等来安排时间,重点课程、难度较大的课程、与专业目标结合紧密的课程时间安排要多些,反之则可以安排时间少一些。

(3)完成计划的方法和措施。主要指学习方式。学习方式的选择需要考虑许多因素:学习基础、学习能力、学习习惯、学科性质、学校能够提供的支持服务、自己能够保证的学习时间等,还要遵循学习心理活动特点和学习规律以及个人的生理节律等。大学生要综合考虑以上因素,因时因地选择合适的学习方式。科学合理的专业学习计划有利于大学生更好地完成学业,不合理的专业学习计划很难长时间落实,经常半途而废。

2. 专业学习计划的要求

(1)全面合理。计划中除了有专业学习时间外,还应有学习其他知识的时间和进行社会工作、为集体服务的时间;有保证休息、娱乐、睡眠的时间。计划中不能只有学习、吃饭、睡觉。要是这样的计划就是片面的、不科学的。

(2)长时间短安排。在一个较长时间内,究竟干些什么,应当有个大致计划。如一个学期、一个学年应当有个长计划。但实际学习时变化很多,往往又难以预测,故长计划不可太具体。但下个月或下个学期要解决什么问题,应心中有数,而第一星期干什么要具体些,每天干什么应当更具体。这样把一项较大的任务分配到每周、每天去完成,使长计划中的任务逐步得以实现。

(3)突出重点。学习时间是有限的,而学习的内容是无限的,所以必须要有重点,要保证重点,兼顾一般。所谓重点:一是指自己学习中的薄弱学科;二是指知识体系中的重点内容;三是与专业学习目标相关的内容。制订计划时,一定要集中时间、集中精力攻克重点。

(4)脚踏实地。有些大学生制订专业学习计划时满腔热情,想得很好,可行动起来,寸步难行,这是目标定得太高,计划订得太死,脱离实际的缘故。这里说的实际是指:一是知识能力的实际,每个阶段,在计划中要接受消化多少知识?要培养哪些能力?二是指常规学习与自由学习时间各有多少?三是“债务”实际,对自己在学习上的“欠债”情况心中有数。四是教学进度的实际,掌握教师教学进度,就可以妥善安排时间,不至于使自己的计划受到“冲击”。

(5)适时调整。每一个计划执行结束或执行到一个阶段,就应当检查一下效果如何。如果效果不好,就要寻找原因,进行必要的调整。检查的内容应包括:计划中规定的任务是否完成,是否按计划去做,学习效果如何,没有完成计划的原因是什么,什么地方安排得紧,什么地方安排得松。通过检查后,再修订专业学习计划,改变不科学、不合理的部分。

(6)一定的灵活性。计划终归不是现实,具有一定的可能性。把计划变成现实,还需要经过较长的一段时间。在这个过程中会遇到许多新问题、新情况,所以计划不要太满、太死、太紧,要留有机动时间,使计划有一定的机动性、灵活性。



二、能力的自我培养

大学毕业生走向社会要胜任工作,取得发展,需要多种能力,如社会适应能力、人际交往能力、组织管理能力、表达能力、动手能力、创新能力、决策能力、沟通能力等。这些能力应在走上工作岗位之前有所准备,也就是说,大学生在大学期间就应注重能力的自我培养。培养能力的途径主要有:

1. 积累知识

知识是能力的基础,勤奋是成功的钥匙。离开了知识的积累,能力就成了“无源之水”,而知识的积累要靠勤奋的学习来实现。大学生在校期间,既要掌握已学书本上的知识和技能,更要掌握学习方法,学会学习,养成自学的习惯,树立终身学习的意识。只有这样,才能不断扩大知识面,为提高能力奠定基础。

2. 勤于实践

善于学习是培养能力的基础,实践是培养和提高能力的重要途径,是检验大学生是否学到知识的标准。因此,在大学期间,既要主动积极参加各种校园文化活动,又要勇于参与一些社会实践活动;既要认真参加社会调查活动,又要参加各种公益活动;既要积极参与校内外相结合的科学研究、科技协作、科技服务活动,又要热忱参加教育实习见习活动,参加学校举办的各种类型的学习班、培训班、担任家庭教师等。通过参与实践活动,不仅可以在广阔的社会舞台上接受锻炼,学到许多课本上学不到的知识,又能培养和锻炼自己的表达能力、组织管理能力、工作创新能力以及处理人际关系的能力。同时,通过这些活动,还可以增加对未来工作环境、工作性质、工作要求以及自己所学专业的应用范围的全面了解,从而发现自己的长处和不足,明确自己为适应未来工作再学习、再努力的方向。

3. 发展兴趣

兴趣包括直接兴趣和间接兴趣。大学生应该重点培养对学习的间接兴趣,以提高自身能力为目标鼓励自己学习。围绕所学专业发展自己的兴趣爱好,并以这些兴趣为契机,加强相关知识的学习和积累,注意发展自己的优势能力。

4. 超越自我

作为一名大学生,应当注意发展自己的优势能力,但仅有优势能力是不够的,大学生必须对已经具备的能力有所拓展,不管其发展程度如何,这是今后生存的需要,也是发展的需要。因为现代社会是多维竞争的社会,增加了单一能力生存者的难度,同时也增加了企业的生存危机感。近年来用人单位对综合能力强的毕业生表现出的偏爱正说明了这点。因此不管是否是自己的兴趣之所在,都必须注意全面发展自己的各种能力,要有超越自我的信心和勇气。

三、身心素质的提升

身心素质包括人的身体素质和心理素质两方面。身心素质是思想政治素质、智能素质、职业道德素质的基础。一个人如果没有健康的身心素质,要想成就事业是不可能的。因此各行各业均把大学生的身心素质是否健康作为首选条件。因此,大学生必须正确认识身心素质的内涵,重视自己身心素质的培养。



身体素质指人的体质、体力和精力等方面,主要体现为力量素质、速度素质、灵敏性素质、耐力素质、柔韧性素质等。身体素质是人生存和发展的物质基础。大学生必须注意了解卫生保健知识,了解体育锻炼的基本知识,掌握科学的健身方法和用脑方法,养成良好的锻炼习惯和健康的生活方式,以培养健康的身体素质。

心理素质指人的心理发展水平以及心理对社会适应能力的综合品质。心理素质健全的主要标志是心理健康,心理健康与身体健康密切相关。世界卫生组织对健康的定义为,健康不但没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。健全的心理素质是一个人健康的身体素质、道德素质、能力素质的基础。良好的心理素质是现代健康概念的重要指标之一,也是 21 世纪人才必备的素质之一。

大学生身心素质提升的主要途径:

1. 科学用脑

心理是人脑对客观现实的主观反映。有健康正常的大脑,才能有健康的身体、正常的心理。要保证大脑的正常运转就要学会科学用脑,合理用脑,需做到:

(1)勤于用脑。大脑用得越勤快,脑功能越发达。人的脑细胞约有 140 亿个,人所利用的只是一小部分,还有相当大的潜力需要人们去开发。智力水平与脑细胞之间建立神经联系密切相关,脑利用越多,神经联系也就建立得越丰富、越精密,脑也就变得越聪明。

(2)讲究用脑的最佳时间。研究表明,人的最佳用脑时间有很大的差异,大脑细胞处于兴奋的高峰期就是学习效率最高的时间。大学生只有在最佳时间用脑,才能提高学习效率。

(3)劳逸结合,多种活动交替进行。人的脑细胞有专门的分工,各司其职。经常轮换脑细胞的兴奋和抑制,可以减轻疲劳,提高效率。所以大学生要调节自己的学习,听说读写、写作计算、文理融会、动静结合、交替进行,使兴奋和抑制有机结合。

(4)培养良好的生活习惯。节奏性是人脑的基本规律之一,大脑皮层的兴奋与抑制有节奏地交替进行,大脑才能发挥较大的效能。要使大脑兴奋和抑制有节奏,就要养成良好的生活习惯。按时起床、按时锻炼身体、按时上课、按时休息。良好的生活习惯,实际是在大脑中建立一个动力定型,使大脑有节奏地工作和休息。良好的生活习惯还要去掉不良嗜好,要求大学生戒烟戒酒。同时,还要求大学生加强体育锻炼,促进血液循环,使大脑所需的氧气和营养得到充分吸收。

2. 正确认识并悦纳自己

大学生良好的自我意识要求做到自知、自爱、其具体内涵是自尊、自信、自强、自制。一个人心理烦恼、焦虑、不安,往往出于对自己的不满意,有些是因为只看到自己的弱点,而看不到自己的长处;有些是对自己的长处做了片面的夸大而看不到自己的弱点;有些则是忽略自身的条件而一味追求完美等。这些都是属于不能正确认识和悦纳自己的表现。大学生应该对自己充满自信,对他人深怀尊重;能够客观地认识、对待自己的优缺点,明白自己不是一无所能,也不是无所不能,不对自己提出苛刻的、非分的期望和要求;能够审时度势灵活地选择自己的价值坐标,直面人生,正确对待得失成败。大学生正确认识并悦纳自己,避免心理冲突和情绪焦虑,心态宁静,充分挖掘和利用自己的潜能,高效率地学习和工作,最大限度地实现人生的价值,充分享受人生的快乐。



3. 自觉控制和调节情绪

情绪对身体健康有重大影响。大学生希望有健康的身心,就必须保持乐观的情绪,在学习、生活和工作中有效地驾驭自己的情绪活动,自觉地控制和调节情绪。

4. 提高克服挫折的能力

人的生活道路不是一帆风顺的,在前进中,既有阳光大道,也有荆棘小路,遇到挫折是正常的,能否正确对待挫折、忍受挫折,是人身心理健康与否的一个重要标志。大学生要维护和增进身心健康,就要提高挫折的耐受力。

第五节 大学生素质拓展训练

实施“大学生素质拓展计划”,是由团中央、教育部、全国学联贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神的重要举措,是高校推进素质教育工作的重要内容,它使素质教育有形化、具体化、制度化。大学生素质拓展计划充分考虑了时代发展对大学生素质提出的要求,内容涵盖了大学生素质的方方面面,使素质教育从课堂教育延伸到课堂外教育教学,基本覆盖全体同学在校学习生活的全过程,有利于提高大学生的综合素质,能更好地服务于经济社会发展。

素质拓展训练是实施“大学生素质拓展计划”的核心内容、关键所在。素质拓展训练工作开展得好不好,直接影响着“大学生素质拓展计划”的实施与推进。努力探索建立大学生素质拓展训练工作的有效运行机制,不断提高大学生的综合素质,切实保障“大学生素质拓展计划”是高校与在校大学生共同的任务。

一、大学生素质拓展训练的实质及意义

以“素质拓展”为关键词键入“百度”进行搜索,能找到 4 280 000 个相关网页,全国目前开展了很多形式和层次的素质拓展训练,有青少年素质拓展夏令营,企业员工素质拓展训练,CEO 管理素质拓展等等。素质拓展已经成为当前我国人才培养的重要手段、人才考量的重要方式。不同群体素质拓展的内容有不同的重点和倾向性。例如,现在的青少年特别是 90 后的孩子们被称为新新人类,他们独立意识增强,个性张扬,但也存在以自我为中心、娇生惯养、意志薄弱、心理素质 and 挫折承受力差等缺点,对于他们的素质拓展很多机构都采取日、美、欧等发达国家“磨难教育”、“挫折教育”的现代意识,并继承中国文化的优良传统,让他们更为通情达理;学会关心人,体谅人;重新认识自己,对自己充满信心;懂得尊重和珍惜,理解父母的辛勤,对生活的含义有新的认识 and 了解。

1. 素质拓展的实质

素质拓展源于个人潜能开发、改变心智模式的理论。“大学生素质拓展计划”旨在全面贯彻党的教育方针,坚持面向现代化、面向世界、面向未来,以培养大学生的思想政治素质为核心,以培养创新精神和实践能力为重点,普遍提高大学生的人文素养和科学素质。素质拓展教育的实质就是通过教育大学生参加一系列素质拓展活动,体验竞争历练,增加人生阅历,在生



活体验中加深感受,领悟一些理念更明事理,改变自身行为习惯和思维方式,绽放潜力本色。大学生素质拓展计划是一项长期的训练计划,它从大学一年级开始持续整个大学时光,旨在培养学生学会认知、学会做事、学会生活、学会学习,造就有理想、有道德、有文化、有纪律,德智体美全面发展的优秀人才。青少年的心理、身体、品德素质及潜能得到进一步激发、调整、升华和强化,达到了使大学生心态开放稳定、敢于应对挑战、增强创新活力的目的。

2. 大学生素质拓展的意义

通过参与素质拓展训练,学生可以面对更多解决实际问题的机会,提高自身能力;可以获得更广阔视野,缩短书本与社会实践之间的距离,增强自学能力;能够深切认识到自身能力与社会需求之间的差距,从而主动地、有针对性地获取知识,能够在实践中检验学生的道德状况,激发学生内在的精神需求,增强道德素质,力求实现大学生对人生、人才、学习观念认知的三个转变。

(1)大学生素质拓展计划的实施有利于围绕创新人才培养目标,形成素质教育的整体合力。“大学生素质拓展计划”通过开设提高学生综合素质的各种活动和工作项目,引导和帮助下大学生在大学阶段完善知识结构,提升综合素质,提高竞争力,实现全面成长成才,是高校人才培养体系的重要组成部分。

(2)大学生素质拓展计划的实施有利于大学生参与素质教育由相对被动向积极主动转变。大学生素质拓展计划从大学生成长成才的根本需要出发,全方位调动大学生参与素质教育的积极性和自觉性,使大学生明确参加素质拓展训练项目与第一课堂的专业学习同样是大学阶段必须完成的部分,从而增强大学生在素质教育中的主体地位,提高大学生参与素质拓展的主动性和自觉性,提高素质教育的有效性。

(3)大学生素质拓展计划的实施有利于增强大学生自主创业就业的意识和能力。大学生素质拓展计划是按照现代人力资源开发的思想和理念,为大学生综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。实施大学生素质拓展计划既有利于提高大学生思想道德素质,有利于提高大学生的科学文化素质,有利于增强大学生自主创业就业的能力,也有利于增强大学生进入社会的适应能力和在社会中的综合竞争力。

※ 阅读资料 ※

职业导航放飞梦想

每位大学生都希望将来的职业是自己的理想。在国际上职业导航设计不是一个新鲜名词,美国哈佛大学就请了很多权威人士为大学生做职业导航设计,效果很好。在我国,它还是一门新的学科,是社会学的分支。最近,劳动和社会保障部门也成立了职业设计方面的研究机构。每一个大学生进行职业导航设计确实是必要的,因为大学生没有走出校园,没有足够的社会经验,面对迅速变化的社会经济形势很难准确把握。因此在大学阶段,大学生在学校的帮助下进行职业规划和设计,可以选准人生的航标,少走弯路,降低成功的成本。

职业导航设计是素质拓展计划的一个基础性环节,这个环节的工作量很大,具体操作包括三个方面:

第一,引导大学生转变就业观念。目前我国的高等教育已经进入了一个大众化教育阶段,客观形势逼迫大学生不能把眼光只盯在一些高薪单位,盯在一些大城市。要按照胡锦涛



同志对大学生服务西部计划的指示更好地引导大学生到西部去、到农村去、到基层去、到祖国最需要的地方去建功立业。

第二,成立职业导航设计专家小组。在职业设计过程中,纯粹靠自己不行,纯粹靠老师也不行,纯粹靠专家也有困难,必须要三方面结合起来。

第三,要动态管理。职业设计不是一成不变的,是一个动态的过程、不断完善的过程。为每一个大学生科学有效的设计必须结合形势的发展不断调整。设计出来之后,还要充分尊重每个大学生自己的意愿,使他们乐于接受这个职业设计。兴趣是最好的老师,他们接受了,把这个职业设计作为他们最大的兴趣和奋斗的目标,就会形成一种主动的积极力量。

二、实施“大学生素质拓展计划”的原则

1. 自主性原则

计划的主体是学生,学校以学生的自主设计确定素质拓展的内容和方式。自主性原则不但保证了学生在素质拓展计划中的主体地位,而且能够保证学生的个性特征在素质拓展过程中得到尊重和张扬。

2. 开放性原则

素质拓展是在各级组织的总体安排下的群众性的学习教育活动。不受专业、年级和学校的局限,鼓励同学们大范围交流,鼓励不同专业背景、不同年龄层次的学生相互借鉴。

3. 普遍性原则

素质拓展计划适合本、专科生和研究生。它将教会同学们一个科学的方法,以降低成功的成本,使自己的学习和事业踏入快车道。

4. 多样性原则

鼓励同学们进行科学合理的、风格迥异的设计和参加丰富多彩的活动。这是同学们张扬个性的基本保证,多样化的选择体现了社会的进步和教育的创新。

5. 柔性原则

在计划实施的过程中,不用硬指标评价各位同学素质拓展成果的优劣,不树典型,不作排名,不评优秀,重在过程和参与,追求真正的学习,鼓励同学们量力而行,倡导用柔性指标引导先进,鼓励相互借鉴。

三、学校实施“大学生素质拓展计划”要处理好几对关系

“大学生素质拓展计划”头绪多、任务重、要求高,不仅需要踏踏实实、兢兢业业地办实事,而且还必须运用辩证的方法,正确处理好几对关系。

1. 处理好继承和创新的关系

“大学生素质拓展计划”是在改革开放 20 多年积累了丰富经验的基础上提出来的,同时又适应了新形势发展的需要。因此,实施这项计划一方面要继承我们这些年来创造的好经验、好做法、好品牌,继续推进“挑战杯”“三下乡”“校园文化活动”等项目;另一方面更要突出



创新,不是把过去的项目进行简单的合并,也不是在原来的基础上仅仅加一个登记的环节,而是要在职业设计、训练、评价、推荐等所有环节进行创新,逐步形成一套完整的素质教育体系。

2. 处理好课堂教育和课外教育的关系

课堂教育和课外教育都是素质教育的组成部分,课堂教育是基础性的。不能错误地认为大学生素质拓展就只是在课外进行,其实课堂教育是基础,只有基础打得牢的人能更加充分显示出他的能力和才干。学生学习是主要任务,不能本末倒置,我们要依托第一课堂这个基础,按照素质教育的要求,拓展第二课堂教育,推动大学生全面发展。现在第二课堂是素质教育的一个增长空间,在一定程度上相对于课堂教育还是薄弱环节,而这恰恰又是大学生大显身手的地方。所以大学生素质拓展要在抓好课堂教育的基础上将重点放在第二课堂,放在课外和校外。

3. 处理好统一品牌和突出特色的关系

统一品牌和突出特色从根本上来讲是统一的。强调统一品牌是为工作开展创造良好的环境。强调统一并不是不鼓励大胆创新,恰恰相反,充分发挥优势,体现特色,创造出更多的经验和更广阔的空间是培养特色人才和为地方经济服务的重要手段。

大学时代是人的一生中最精彩最难忘的阶段之一。大学时代既是人生航程的起点,也是成就事业的基石。参与“大学生素质拓展计划”可以更好地利用短暂的大学时光,最大限度地培养自身素质,为今后事业发展打下基础。“大学生素质拓展计划”已经生动展开,只要勇于参与,只要用心参与,大学生的青春就会在大学校园里闪光,大学生素质就会在大学时代得到升华。

四、大学生沟通能力训练

有关研究表明,良好的沟通能力不但是 21 世纪的合格人才最主要的特点之一,而且将成为未来世界和社会竞争的最重要武器之一。所谓沟通能力,一般来说就是指个人与外界互相交流信息的能力,它包括听、说、写的 ability。加强与提高沟通能力,主要包括两方面:一是理解别人的能力;二是让别人理解自己的能力。两种能力的养成需要进行一些有计划的训练和辅之以必要的技巧学习。

针对当前大学生的实际,加强与提高他们的沟通能力,可以从以下几个方面着手:

1. 转变观念,切实重视大学生沟通教育

首先必须树立以学生为本的现代教育理念,从学生的发展出发,以培养现代高素质人才为目标,切实认识到大学生沟通能力培养的重要性和紧迫性,重视大学生沟通能力的培养。因此,我们必须把大学生沟通能力的培养作为学生综合素质培养的重要组成部分,应将其与专业技能教育置于同等重要的位置。

2. 鼓励大学生敢于沟通

在大学生中,许多沟通能力较差的同学事实上也意识到自己这方面的不足和缺陷,而且绝大多数大学生也有意甚至迫切希望自己在在这方面有所改善,但几年大学生活下来,沟通能力却往往提高不多,这是由于大学刚开始的时候被自己胆怯、害羞或恐惧等心理障碍所束



缚,即不敢沟通。因此,要加强大学生沟通能力的培养,首先要从“敢”字做起,引导他们敢于面对现实,积极调整心态,具体来说,对于那些不敢沟通的大学生,可以主动创造条件与其沟通,让其感到有效沟通的愉悦,激起他们对主动沟通的强烈欲望;另一方面,可以让大学生加强自我方面的训练,例如大声朗读,面对镜子或墙壁自我演说等,一旦他们树立起信心,并感到较有把握,他们才能成功跨越个人心理的某些障碍,勇敢地开口沟通,并向进一步提高自己的沟通能力迈进。

3. 改革教育模式

沟通教育在我国各高校仍未普及,只有个别高校作为选修科目开设,而在西方一些发达国家的高校,沟通教育却作为基础必修课,对沟通的基本原理与技能均有教学安排。在适当的条件下可以借鉴国外高校的沟通教学经验,为我们进行系统的沟通教学提供参考。

4. 注重在实践中提高大学生的沟通能力

(1)注重课堂教学的沟通实践。课堂上鼓励大学生发言、提问、参加谈论,发言很多时候没有对错之分,关键是发表不同的意见。为鼓励大学生在课堂上积极发言,我们可以将课堂发言要求列入教学计划中,作为期末成绩总评的一部分。教师应该经常注意提高学生的表达能力和组织材料的能力,尽可能为他们提供和创造更多的课堂发言或演讲的机会,此外,还可以利用小组讨论形式,把学生分成几个小组,选定一个负责人,组织讨论问题或开展活动,这种形式可以延伸到课堂作业,即几个学生集体完成一个作业或撰写一个报告,然后在课堂上,由一个人或每个小组成员分别进行报告,这些教学形式有利于培养学生的沟通、组织和领导能力。

(2)进行单独的沟通与交流。一方面,教师应鼓励大学生主动提问,对教学提出意见或建议,也可以讲一些学生感兴趣的课题等,在师生的沟通与交流中激发和引导学生,从而不断提高沟通能力与水平。另一方面,应鼓励大学生之间进行沟通实践,例如,学生之间的学习、生活、情感沟通等,特别是对一些沟通存在障碍的学生,可通过一些沟通能力较强的学生进行结对帮扶,逐步让他们克服沟通障碍,提高沟通能力。

(3)鼓励大学生组织和参加各类课外社会活动。高校都建立有各种学生组织和社团活动,大学生完全可以利用这些学生组织和社团活动开展相应的活动,并在活动中有意识地锻炼和提高沟通能力。例如:通过各种活动开展各种演出、义卖、知识竞赛、设计大赛等活动,在这些活动中,大学生可以尝试活动组织策划、节目主持、广告宣传等多种社会角色,获得丰富的社会体验;还能和学校内外各个层面的人打交道,小到借用场地,大到企业拉赞助,都要亲力亲为。同时,面对活动过程的突发事件,还要学会灵活应对,通过这些细节,使沟通能力能够得到全方位的锻炼,此外,还可以利用业余和假期,参加勤工俭学、社会调查活动。总之,种种研究和实践都表明,沟通技能能够在实际工作中起着相当大的作用,无论何种职业或专业,沟通技能都是必不可少的基本技能。

5. 掌握沟通技巧

(1)要有自信的态度。有自信的人常常是最会沟通的人。比如换掉经常使用的词汇:将“也许”、“可能”、“假如”等替代为“我认为”、“我愿意”、“我决定”、“我希望”。

(2)善于倾听。倾听是美丽的,能温暖别人,打动自己。学会倾听是一门艺术,归纳总结



他人的观点,并切中要害。

(3)注意沟通中非语言形式的运用。比如肢体语言,做到既能理解别人的肢体语言又能恰当使用自己的肢体语言。因为肢体语言比口头语言能够表达更多的信息。目光、表情、身体运动及姿势,以及彼此之间的空间距离都是沟通中的非语言形式。

(4)宽容有爱心。这是沟通时最重要的一点。如果不能保证你的言语充满爱,就少开口;如果心中充满愤怒,就暂时保持沉默;如果缺乏足够的耐心和宽容心,就从改变心态开始努力。请记住:温暖别人的心也一定能温暖自己。

6. 做好大学生沟通能力的自我评价

(1)制订沟通计划。列出沟通情境和沟通对象清单。常常设想一下,你需要在哪些方面与人沟通:网络、学校、家庭、聚会以及日常的各种与人打交道的情境。再想一想,你需要与哪些人沟通:父母、同学、亲戚、老师、邻居、陌生人等等。列出清单的目的是使自己清楚自己的沟通范围和对象,以便全面提高自己的沟通能力。

(2)评价自己的沟通状况。经常自省:对哪些情境的沟通感到愉快?对哪些情境的沟通感到心理有压力?最愿意与谁保持沟通?最不喜欢与谁沟通?是否经常与多数人保持愉快的沟通?是否常常感到自己表达的意思没有说清楚?比如很多大学生在网络里可以很好地与人沟通,感觉很愉快,但在现实生活中却常常出现沟通障碍;有的大学生与异性可以更好地沟通,但是与同性却很难有和谐的沟通,或者恰恰相反;有的大学生与同龄人有沟通,但与师长却有“代沟”。

(3)评价自己的沟通方式。一般考虑3个问题:①通常情况下,是自己主动与别人沟通还是被动沟通。②在与别人沟通时,自己的注意力是否集中。③在表达自己的意图时,信息是否充分。

(4)制订、执行、监督沟通计划。通过前几个步骤,我们能够发现自己在哪些方面不足,从而确定在哪些方面进行重点改进。比如,沟通范围狭窄单一,则需要扩大和改变沟通的范围;忽略了与他人的关系,则需写信、电话沟通;主动性不够,则需要积极主动地与人沟通等。把上述内容制订成一个循序渐进的沟通计划,设定可以实现的目标,然后把自己的计划付诸行动,并且对自己执行计划的情况做记录、评价和分析,同时要持之以恒地监督自己的执行情况。

五、团队合作拓展训练

1. 团队精神的培养

(1)树立团队合作意识。大学生的个性得到自由发展的理想不是靠个人孤军奋战,而只能靠大学生集体之间的联合、集体的力量才能实现。大学生要树立团队合作精神。所谓团队合作是指“社会互动中,人与人、群体与群体之间为了达到互动各方都有某种益处的共同目标而彼此相互配合的一种联合行动”。大学生还要进一步树立比合作更高层次的“竞合”理念。也就是在竞争中合作,在合作中竞争。“竞合”的核心含义是“双赢”,即以互惠互利为目标的合作动机,它是建立在合作基础上的竞争,也是建立在规范基础上的合作,其结局是“共赢”或“多赢”。

(2)整合学校和社会的教育资源,培养大学生的合作能力。学会合作是21世纪人才的必备素质。高校的素质教育要重视培养学生的团队协作的能力,培养学生的竞争意识和合



作精神。合作能力是合作精神的具体体现,合作能力训练应渗透到大学教育的方方面面,合作能力应成为高校人文素质教育的重要组成部分。大学生的合作能力应通过各种社会实践活动加以培养。

2. 团队合作项目的形式

(1)“破冰”。“破冰”是团队合作拓展训练的热身项目,将成员随机分为5个组,限定每组在20分钟内完成选队长,策划队名、队旗、队歌等一系列任务,在过程中使成员体会“团队”的含义。

(2)信任背摔。信任背摔是一个经久不衰的拓展项目,每个队员都有机会站在将近1.6米的高度背向后躺,同时身体尽量舒展,使下方的人受力均匀,完成漂亮的空接,这个活动旨在考验队员的意志力和彼此间的信任度。团队的合作必须从信任开始,并且一直以之为核心。

(3)盲人摸号。每个队员都要暂时充当盲人,带上眼罩之后,不允许说话,指导老师每人发给一张号牌,大家只知道自己的号码,团队任务是,把号牌按从小到大的顺序排列,项目的过程,需要每个人的配合。项目的目的是为了让大家理解当环境受到限制时,应该改变自己,不要有抱怨情绪,以及团队语言在沟通有障碍时的重要性。

(4)盲人方阵。每个队员都要暂时的充当盲人,在允许说话的情况下,把一条20米长的长绳围成一个最大化的正方形。一个团队需要有一个领导,并且有一个团队计划,要懂得配合,有些情况,服从指挥即可。

(5)穿越电网。全体队员必须从模拟的电网的一边,通过网孔到网的另一边,在整个过程中,身体的任何部位都不能触网,每个网孔只能被穿越一次,网孔有大有小,大家根据自己的身材分配网孔,目的在于学习工作中,根据每个人的特长合理分配,让其在适合自己的岗位上发挥最大的优势。

(6)Follow me。每两人一组,每组中有一名队员带上眼罩行走,有同伴带领其通过一段设有障碍的路,要求引领者只用声音作为引导。挑战自我的安全区,建立对团队队员的信任,感受这种信任带给你的个人突破,训练倾听和辅导的技巧,增强大家的友谊和协调性。

(7)逃生墙。也叫作毕业墙,是团队力量的重要体现,团队目标和个人目标的统一。大家必须合作翻越4米的高墙,不能丢下任何一名队员,这就需要人力资源的配合,而且还要优先考虑最后一名队员,分工有序,团结协作,充分体现了队员们的自我奉献精神。

团队意识、合作能力将是一个优秀的社会人首先应具备的素质。

※深度阅读※

素质训练成就未来

素质是指一个人在后天通过教育训练和环境影响所获得的稳定的、长期发挥作用的基本品质,包括人的思想、知识、身体、品格、气质、修养、风度等综合特征。当代大学生应该具备的素质涉及专业素质、文化素质、身体素质、心理素质、思想道德素质等许多方面,每个方面又都具有丰富的内涵。素质拓展计划的六大主题不仅涵盖了高校素质教育的主要内容,而且在素质教育功能上具有独到之处。

很多同学会抱怨大学生活太单调,其实问题的根源在于自己,是自己的心态出了问题。很多同学还会问素质训练如何训练?其实训练就在你的身边。学校已经在这方面逐步给大学生



提供必要的训练和帮助。为了提高大学生的科技创新能力,学校组织大学生参加“挑战杯”竞赛;为了提高大学生的人文素养,开展一系列校园文化活动;为了增强大学生的实践能力,学校还组织大学生参加社会实践活动。比如说:科技文化艺术节,这是大学生施展才华的大舞台,也是学校一年一度的校园学生节日。它注重突出科技与人文的结合,同时注重发挥学生主体作用,让学生自己动手参与策划、组织、实施、管理和报道等各个环节,通过活动提高他们的参与意识、竞争意识和团结协作意识。在整个活动中,大学生真正体现了自主意识,使他们更进一步接触社会,了解社会,懂得做任何事情都要有恒心和承受挫折的心理调节能力。

同时,在课外组织实施的大学生素质拓展工作为学生成长成才提供了一个“社会环境”和“准社会环境”。比如说通过广泛开展的社会实践活动和青年志愿者行动,可以动员、组织学生上大学学习阶段提前进入社会,让学生在奉献社会的过程中深入社会、了解社会,明晰社会对人才的要求;再比如“让社会进入校园”,在丰富多彩的第二课堂中充分吸收社会的参与,让学生在校园里就能够与社会“亲密接触”,从而为学生创造了一个“准社会”的成长环境。这种素质拓展工作过程是社会性的,有助于强化高校人才培养工作的社会认同。素质训练是有针对性的训练。素质拓展的关键是大力提倡个性化发展,力争做到因材施教,根据每个大学生自身的特点开展素质训练。学业是基础,特色是大学的核心发展力。素质教育是一种尊重个性、培养个性、张扬个性的教育。很多毕业生的“合格+特长”成功案例表明个性发展是一种较好的大学生素质发展模式。



思考与练习

- (1) 职业素质有哪些特征?
- (2) 试叙述职业素质的构成及相互关系。
- (3) 简述职业资格、职业资格证书制度的内容。
- (4) 制定一份个人专业学习计划。

职业生涯发展与就业指导行为训练(二):制定专业学习计划

(1) 活动以团体行为训练为主,分组方法请参照本书中的职业生涯发展与就业指导行为训练(一)。

(2) 为了锻炼团队中每一个成员的领导和组织能力,小组长采用“轮换制”轮流执政。

(3) 专业学习计划制定的具体要求:每一个成员的专业学习计划分为两部分,一部分是专业学习计划的内容,另一部分是专业学习计划如何具体实施。活动要点:分析探讨中注重专业学习计划与职业发展的相互关联。

(4) 小团体每一个成员结合自己的专业制定一份简略的专业学习计划,并把有关内容写在纸上,时间大约为8分钟。

(5) 请每一个成员对自己的专业学习计划进行口述,并简要说明如何执行专业学习计划。

(6) 小组长对所有成员的观点进行总结,并简要分析计划的可行性。

(7) 每一个成员用一句话概括此次活动的感受或收获,结束本次团体活动。

第三章 职业分析

第一节 不同职业对人员素质的要求

美国提出的现代化的人才必须具有 3 种素质和 5 种能力(见表 3-1)。

表 3-1 现代化的人才必须具有 3 种素质和 5 种能力

3 种 素 质	基本技能	阅读能力、书写能力、倾听能力、口头表达能力、数学运算能力
	思维能力	能有新的想法,能发现并能解决问题,能根据符号图像进行思维分析
	道德品质	热爱工作,有敬业精神,自重、自信、有社会责任感、集体责任感,自律,能正确评价自己,有自制力,正直、诚实、遵守社会道德行为准则
5 种 能 力	合理利用与支配各种资源的能力	包括对时间、经费、设备、人力的利用和支配
	处理人际关系的能力	能够作为集体的一员参与工作,诚心为客户服务,坚持以理服人,调整利益以求妥协,能与各种背景不同的人共享
	获取信息并利用信息的能力	识别现代信息符号、图表,应用计算机进行信息交流与管理
	综合与分析能力	在综合与分析所掌握的信息基础上,选择出行动的最佳方案
	运用各种计算的能力	不仅掌握专业知识,更主要的是把知识内化成能力,以自己某一方面的技能为基础,形成未来发展的平台

你在选择职业的同时,职业也在选择你。不同的职业或岗位对求职者的知识、能力、个性和品质等方面的素质有不同的要求。关于素质方面的研究很多,例如著名的人力资源公司 Hay Group 认为,素质是那些可以达成高绩效的技巧、知识、价值观、特质、自我形象及动机的组合。

一、管理人员的素质要求

- (1) 全面了解、执行国家法律和政策,具有强烈的爱国热情。
- (2) 具有一定的哲学、经济学、管理学、现代科学、心理学、法学、社会学等方面的知识。
- (3) 在智力方面,应有敏锐的观察力、逻辑思维与概括能力、创造开拓能力、应变能力、分析判断能力。
- (4) 在组织管理方面,有决策能力、组织能力、认人用人能力、合作共事能力、社交能力、写作能力、激励能力和公关能力。



- (5)在非智力方面,有顽强的意志、事业心、进取心、自信心、全局观念等。
- (6)在品德方面,是非观念强,品行端正,谦虚谨慎,以身作则,乐于助人。

二、工程技术人员的素质要求

- (1)有较高的思想政治素质和水平,坚持真理,尊重事实。
- (2)具有扎实的专业基础知识,注重理论联系实际,善于将科技转化为现实生产力。
- (3)喜欢独立思考,有创新精神和探求能力。
- (4)有较强的教学能力和语言、文字表达能力。
- (5)强烈的事业心、责任心、好奇心和进取心。
- (6)有较好的外语水平和较强的计算机应用能力。
- (7)有严谨的治学态度、敢于吃苦和坚韧不拔的精神。
- (8)善于收集信息和发现问题。

三、市场营销人员的素质要求

- (1)懂得市场学、经济学理论及企业经营的一般规律,充分了解国家的政策和经济形式。
- (2)独立性和自我管理能力较强。
- (3)善于调研,能够捕捉信息,市场洞察力较强。
- (4)思维灵活,应变能力、创新能力较强。
- (5)适应能力和承受挫折能力强,吃苦耐劳。
- (6)有亲和力,性格外向,善于与人沟通。
- (7)口头表达和说服他人的能力强。

四、教师的素质要求

- (1)热爱教育事业,有献身精神,有责任心。
- (2)具有较强的言语表达能力。
- (3)专业知识扎实,知识面广。
- (4)有较强的组织管理能力和从事教学活动的实际能力。
- (5)有较强的记忆力和理解能力及创新能力。
- (6)对学生有耐心、自我控制能力强。
- (7)为人师表,以身作则。
- (8)有良好的文化素养,掌握一定的教育学和心理学知识,有终身学习的意识和较强的学习能力。

五、公务员的素质要求

- (1)有较高的政治素质,坚持四项基本原则,遵纪守法,公正廉洁,高度的责任感和强烈的事业心。
- (2)有扎实的基础知识、专业知识、管理知识和宽广的知识面。
- (3)有较强的组织能力、协调能力和决策能力。
- (4)有较强的调研能力和较高的政策水平。